

Zwiebelblüte mit Sauerrahm-Dip



Zutaten (für 4 Personen)

Für die Zwiebelblüte:

4 Gemüsezwiebeln je 400-500 g
200 g Mehl
100 g Stärke
2 TL Paprikapulver edelsüß
1 TL Salz, 1/2 TL Cayenne Pfeffer
2 Eier
400 ml bayer. Vollmilch

Für den Dip:

100 g Mayonnaise
200 g bayer. Sauerrahm
50 g Extra Hartkäse, gerieben
1 TL Zwiebelpulver
1/4 TL Cayenne Pfeffer
2 EL Schnittlauchröllchen
Salz

Außerdem:

2 Liter ÖL zum Frittieren



Zubereitungszeit
30 Min 12 Backzeit

Kcal

KJ

Eiweiss

Fett

Kohlenhydrate

Zubereitung

1. Die Zwiebeln schälen, die Wurzeln ganz knapp abschneiden. Mit einem Messer in 16 Teile schneiden, dabei die Zwiebel nie ganz durch schneiden (die Zwiebel dazu in eine flache Schale setzen, dadurch kann das Messer nicht tiefer als bis zum oberen Rand der Schale schneiden). Mehl, Stärke und Gewürze verrühren sowie Eier und Milch verquirlen.
2. Das Öl auf 170° Grad erhitzen. Zwiebeln rundherum und zwischen den Segmenten mit der Mehlmischung bestäuben. Dann in die Eiernmilch setzen, abtropfen lassen und wieder mit der Mehlmischung bestäuben. Vorgang nochmal wiederholen.
3. Für den Dip alle Zutaten verrühren und mit Salz würzen.
4. Die Zwiebeln kopfüber im heißen Öl erst 8 Min. frittieren, danach wenden und 4 Min. zu Ende frittieren. Kopfüber auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit etwas Salz würzen.
5. Frittierte Zwiebeln mit Dip und Salat servieren.